

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

Rezepte für die einfache Küche.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

Rezepte für die einfache Küche.

Dieselben sind für 3 Erwachsene oder für 2 Erwachsene und 2 jüngere Kinder reichlich berechnet, da ein am Mittag übrigbleibender Rest abends gewärmt verwendet werden kann. Um die Rezepte einfach und möglichst kurz fassen zu können, sind die jeder Abteilung vorangehenden allgemeinen Regeln zu beachten. Die Berechnung ist absichtlich vermieden, da die Lebensmittelpreise in den verschiedenen Jahreszeiten und Gegenden Deutschlands schwanken, doch sind die Kosten der Kochvorschriften dem Jahreseinkommen von 1000—1200 *M.* angepaßt. Besteht der Küchensettel aus mehreren Gerichten, so müssen diese nach den Verhältnissen zusammengesetzt werden.

Abkürzungen:

Eßl. = Eßlöffel, Teel. = Teelöffel, Stk. = Stück, Std. = Stunde,
Pr. = Prife, Rez. = Rezept.

(Die Maße, Eßlöffel und Teelöffel, sind stets gestrichen angenommen; 1 Eßl. Reis, Grieß, Mehl, Zucker, Salz etc. wiegt durchschnittlich 10—12, eidich Fett 60 g.)

I. Suppen.

Suppen pflegen dünn als Einleitung zum Mittagessen, oder dicker und in größerer Menge gekocht, zuweilen mit Fleisch oder Wurst als ausreichendes Hauptgericht verwendet zu werden. Sie können mit Fleischbrühe gekocht werden; hat man keine solche zur Zubereitung, so kann man Knochen, billige Fleischabfälle, Milz oder Leber mit Grünzeug: Sellerie, Lauch (Poree), Zwiebel und Gelbrüben, oder letzteres auch allein gekocht, zur Suppe verwenden. Fett ist, wenn nötig, in genügender Menge zuzugeben.

Ein Rest Bratenjus oder einige Tropfen Maggi-Würze zur Suppe gegeben, verbessern dieselbe sehr. Viele Eingangssuppen werden aber nur mit Wasser zubereitet; zu diesen bildet dann meist eine helle oder dunkle Mehlschwitze die Grundlage; sie erhalten durch Verwendung von Gartengewächsen verschiedenen Geschmack und Namen. Wenn man täglich Suppe auf den Tisch bringen muß, läßt sich durch die zuletzt erwähnten der Küchensettel abwechslungsreich gestalten. Solchen Suppen können in gutem Fett geröstete Weißbrotwürfel beigegeben werden.

Suppeneinlagen mit längerer Kochzeit quillt man erst mit Wasser auf und füllt dann die Fleischbrühe nach.

Allgemeine Maß- und Gewichtsverhältnisse.

Zur Suppe als Hauptgericht	1 l Flüssigkeit,	50—60 g Einlage	für 1 Person
"	"	11 "	125 g Hülsenfrüchte "
"	"	" Vorspeise $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ l "	10—20 g Einlage "
"	"	mit Mehlschwitze 10—20 g Mehl, 10—15 g Fett	" 1 "
"	Zu 1 l Suppe	ist $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz	erforderlich.

1. Fleischbrühsuppen: Gerste (Graupen), Reis, Haferflocken, Grieß, Sago und Nudeln.

Zutaten: 375 g Fleisch, 3 l Wasser, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, Suppengrün: 1 Zwiebel und Gelbrübe, 1 Stk. Lauch und Sellerie (Tomate), Suppeneinlage wie vorstehend angegeben.

Das Fleisch wird geklopft, gewaschen, mit kochendem Wasser, dem gereinigten Suppengrün und Salz aufgesetzt und langsam weichgekocht. Kochzeit: $1\frac{1}{2}$ —2 Std.

Graupen und Reis, welche eine längere Kochzeit nötig haben, werden, nachdem sie gewaschen und mit kochendem Wasser abgerührt sind, mit wenig Wasser aufgequollen und mit kochender Fleischbrühe nachgefüllt. Die übrigen Suppeneinlagen mit kürzerer Kochzeit werden nur in die zuvor abgeseigte Fleischbrühe eingestreut und so lange wie nötig gekocht. Mit Ausnahme von Sagosuppe, die nur als Vorspeise dienen kann, können alle diese Suppen als Vor- oder Hauptgericht dienen.

Kochzeit: Gerste 2—3, Reis 1, Haferflocken und Sago $\frac{1}{2}$, Grieß und Nudeln $\frac{1}{4}$ Std.

2. Geröstete Grieß- und Hafergrüßsuppe mit Wasser gekocht.

Zutaten: 40—50 g Grieß oder Grüße, 30 g Fett, 1— $1\frac{1}{2}$ l Wasser als Vorspeise,

150 g Grieß oder Grüße, 100 g Fett, $2\frac{1}{2}$ —3 l Wasser als Hauptspeise. $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 1 Ei oder 3—4 Eßl. saurer Rahm.

Grieß oder Hafergrüße werden in gutem Fett gelb geröstet, mit der nötigen Menge Wasser aufgefüllt, Salz zugegeben und Hafergrüße 2, Grieß $\frac{1}{2}$ Std. gekocht. Beim Anrichten wird die Suppe mit Ei oder saurem Rahm abgerührt.

3. Kartoffelsuppe.

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Suppengrün, 30—50 g Fett, 2—3 l Wasser, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 2—3 Eßl. Rahm oder Bratenauce (als Hauptspeise).

Das kleingeschnittene Grünzeug wird in Fett gedünstet; die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln mit der Hälfte des Wassers und Salz zugegeben und weichgekocht. Dann zerdrückt man die Kartoffeln gut oder treibt sie durch ein Sieb, füllt das übrige Wasser nach und läßt die Suppe nochmals aufkochen. Beim Anrichten wird saurer Rahm oder Bratenauce, falls man solche hat, zugegeben. Bereitungszeit: 1 Std.

4. Gemüsesuppe.

Zutaten: Ein Teller voll vorbereitetes Gemüse, Suppengrün, 3—4 dicke Kartoffeln, 50 g Fett, 20—30 g Mehl, 2—3 l Wasser, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz (Hauptspeise).

Gemüse, wie die Jahreszeit sie bietet, als Erbsen, Gelbrüben, Wirsing, Kohlrabi, Bohnen, Blumenkohl etc. werden mit dem Grünzeug gepuht, gewaschen und in Streifen geschnitten, Zwiebel und Kartoffeln in Würfel. Dann dünstet man alles, ausgenommen die Kartoffeln, in

heißem Fett, streut Mehl darüber, füllt nach einigen Minuten mit Wasser auf, gibt Salz zu und läßt das Gemüse weich kochen. $\frac{1}{2}$ Std. vor dem Anrichten gibt man die Kartoffel- und etwaige Blumenkohlstückchen zu. Bereitungszeit: 2 Std.

Die vier zuletzt angegebenen Suppen können mit Wurst oder in der Suppe gekochten Fleischklößchen (Rez. Nr. 14) und etwas Brot gegessen, eine ausreichende Mahlzeit bilden.

5. Hülsenfruchtsuppen.

Zutaten: 250—500 g Linsen, Erbsen oder Bohnen, 250 g durchwachsener, geräucherter Speck oder 60—100 g Fett, $2\frac{1}{2}$ bis 3 l Wasser, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 20—40 g Mehl, 1 Zwiebel oder Sellerie und Lauch ($\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln).

Die verlesenen, gewaschenen Hülsenfrüchte werden in weichem Wasser aufgequollen und darin weichgekocht; Erbsen und Bohnen nach Belieben unter Zugabe von Sellerie und Lauch. Von Linsen gießt man des strengen Geschmacks wegen das erste Wasser, nachdem es zum Kochen gekommen ist, ab und frisches kochendes auf. Ein Stück Speck oder Rauchfleisch, welches mitgekocht werden soll, gibt man in der zweiten Hälfte der Kochzeit zu, Kartoffelstückchen 1 Std. vor dem Anrichten. Die zum Fertigmachen zu verwendende Mehlschwitze muß, der Farbe der Hülsenfrüchte entsprechend, weiß, gelb oder braun sein; in letzterem Fall gibt man gern etwas Zwiebel zu. Man rührt sie mit etwas Kochbrühe glatt, gibt sie zu der Suppe und läßt diese nochmal aufkochen. Mit Speck oder Würstchen gegessen, bilden diese Suppen eine sättigende Hauptmahlzeit. Würstchen läßt man 5 bis 10 Minuten in der Suppe ziehen, aber nicht mitkochen, da sie sonst plätzen. Kochzeit: 2—3 Std.

6. Suppen mit Mehlschwitzen: Zwiebel-, Sauerampfer-, Kerbel-, Gurken-, Tomaten-, Blumenkohlsuppe etc.

Zutaten: 50—60 g Mehl, 30—40 g Fett, 1 große Zwiebel oder Gurke, oder eine kleine Handvoll Sauerampfer, oder Kerbel, oder 3—4 Tomaten, oder 1 kleiner Blumenkohl, 1— $1\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Eßl. Salz, 1 Ei oder Rahm, $\frac{1}{2}$ Brötchen, 20 g Butter, Bratensauce.

Das Mehl wird in Fett gedämpft, dann eine der vorbereiteten feingeschnittenen Zutaten zugegeben und mitgedünstet, mit heißem Wasser unter beständigem Rühren aufgefüllt, Salz zugegeben und $\frac{1}{2}$ —1 Std. gekocht. Bei Zwiebelsuppe dünstet man die Zwiebeln erst allein in dem Fett und gibt dann das Mehl zu, Gurken- und Tomatensuppe kocht man $\frac{1}{2}$ Std. länger als die zuerst angegebenen Suppen und rührt sie vor dem Anrichten durch einen Durchschlag. Zur Blumenkohlsuppe wird die Mehlschwitze mit dem Wasser, in welchem die Blumenkohlkröschen weich gekocht wurden, oder mit Knochenbrühe aufgefüllt und dann der weichgekochte Blumenkohl zugegeben. Alle diese Suppen rührt man gern mit Rahm oder Ei ab und gibt in Butter oder gutem Fett gelbgeröstete Weißbrotwürfel zu. Bereitungszeit: 1 Std.

7. Weiz- oder Brotsuppe.

Zutaten: 2—3 trockene Brötchen oder eine gleichgroße Menge Schwarzbrot, 30 g Fett, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Eßl. Salz, 2—3 Eßl. saurer Rahm, 1 Ei oder Bratensauce.

Das in Scheiben geschnittene Brot oder die Brötchen werden mit der Hälfte des Wassers, Salz und Fett aufgesetzt und weichgekocht, gut zerrührt oder durch ein grobes Sieb gestrichen, mit dem übrigen Wasser nachgefüllt und aufgekocht. Beim Anrichten rührt man die Suppe mit Ei oder Rahm ab, oder man läßt etwas Milch, mit 1 Eßl. Mehl glatt gerührt, mit der Suppe aufkochen.

8. Gebrannte Einlaufsuppe.

Zutaten: 50 g Mehl, 30 g Fett, 1 Ei, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Eßl. Salz.

Das Mehl wird in Fett gelb geröstet, mit dem Ei, welches mit einem Teil des Wassers kalt zer schlagen ist, abgelöscht, mit heißem Wasser nachgefüllt, Salz zugegeben und $\frac{1}{2}$ Std. gekocht.

9. Milchsuppen.

Dieselben werden in Süddeutschland ausschließlich unter Verwendung von in Scheiben geschnittenem Weiß- oder Schwarzbrot, welches unter Zugabe von wenig Salz mit kochendem Wasser angebrüht und mit Milch aufgefüllt ist, zubereitet. Zuweilen wird diese Suppe auch noch mit etwas saurem Rahm abgerührt. In Mittel- und Norddeutschland dagegen, wo Milchsuppen viel mehr gekocht werden, bereitet man sie mit Mehl, Grieß, Sago, Reis oder Buchweizengröße, oft süß gekocht, zu.

II. Fleischspeisen und Fische.

10. Gekochtes Rindfleisch s. Rez. Nr. 1.

11. Rinds- oder Schmorbraten und Sauerbraten.

Zutaten: 500 g Rindfleisch, 50 g Fett, 10 g Speck, 20 g Mehl oder 10 g Kartoffelmehl, 1 Zwiebel, Gelberübe und Brot rinde, $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ l kochendes Wasser, nach Belieben Lorbeerblätter und Nelken.

Das Fleisch wird geklopft, gesalzen und gepfeffert und mit kleinfingerdicken Speckstreifen gespickt, die, nachdem man mit dem Rückenmesser in das Fleisch gestochen hat, durchgezogen werden. Ein dünnes Stück wird gerollt und gebunden, dann in heißem Fett mit den Zutaten, welche beim Umwenden zugegeben werden, auf beiden Seiten angebraten. Hierauf gießt man das kochende Wasser von der Seite zu, bedeckt den Topf und schmort es langsam weich unter öfterem Wenden und Begießen mit der Brühe. Wenn nötig, muß von Zeit zu Zeit etwas kochendes Wasser nachgegossen werden, um das Anbrennen zu verhüten. Nachdem der Braten herausgenommen ist, bindet man die Sauce mit dem glatt gerührten Mehl oder Kartoffelmehl, läßt sie aufkochen und gießt sie durch ein Sieb.

Sauerbraten wird ebenso bereitet, nachdem das Fleisch 3 bis 4 Tage zuvor in eine Essigbeize ($\frac{2}{3}$ Essig, $\frac{1}{3}$ Wasser) mit Gewürzen eingelegt wurde. Bereitungszeit: 2 Std.

12. Schweinebraten.

Zutaten: 375 g Schweinefleisch, $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 1 Zwiebel, Brotrinde, 1 Lorbeerblatt, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 1 Teel. Kartoffelmehl.

Das Fleisch wird gewaschen, mit Salz und Pfeffer eingerieben, in die Pfanne mit dem kochenden Wasser nebst den Zutaten eingelegt, einmal gewendet und in der zugedeckten Pfanne geschmort, bis das Wasser verdampft ist. Dann fängt das Fleisch an sich zu bräunen und wird nun unter Zugabe von etwas Wasser im Bratofen offen fertig gebraten. Die Sauce wird wie im vorigen Rezept angegeben fertig gemacht. Zubereitungszeit $1\frac{1}{2}$ Std.

13. Haasbraten (Falscher Hase).

Zutaten: 250 g gehacktes Rind- und Schweinefleisch, 2 Brötchen, 1 Ei, $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 1 Pr. Pfeffer und Muskat, 40 g Fett, 1 kleine Zwiebel und Gelberübe, $\frac{1}{4}$ l Wasser, 1 Teel. Mehl.

Das feingehackte Fleisch wird mit den abgeriebenen, eingeweichten, fest ausgedrückten Brötchen und den Gewürzen gut verarbeitet und lang geformt. Dann brät man das Fleisch vorsichtig auf beiden Seiten in heißem Fett an, damit es keine Risse bekommt und zerfällt, gießt von seitwärts wenig kochendes Wasser zu und schmort den Braten langsam 1 Std. Die Sauce wird, wie schon angegeben, fertig gemacht.

14. Fleischklöße (Klops)

werden aus derselben Masse zubereitet. Man formt Klöße daraus, welche entweder auf beiden Seiten angebraten und mit etwas Wasser gargedünstet werden, oder man kocht sie vorsichtig, damit sie nicht anhängen, in der Rez. Nr. 21 angegebenen Sauce 25—30 Minuten.

15. Gebratene Leber.

Zutaten: 250 g Leber, 1 Teel. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 3 Eßl. Mehl, 40 g Fett, $\frac{1}{8}$ l Wasser.

Die Leber wird in lauwarmes Wasser gelegt, gehäutet und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben geschnitten. Diese wendet man in Mehl, welches mit Salz und Pfeffer vermischt ist, um und brät sie in heißem Fett langsam auf beiden Seiten gelb. Dann richtet man sie auf eine erwärmte Platte an, gießt etwas heißes Wasser in die Pfanne, kocht es mit dem Bodensatz auf, versucht die Sauce und gießt sie über die Leber, die sogleich auf den Tisch gebracht werden muß, da sie vom Stehen hart wird. Bratzzeit: 15 Minuten.

16. Gedämpfte Leber.

Zutaten: 250 g Rindsleber, 1 große Zwiebel, 50 g Fett, 30 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, 1 Pr. Nelken, 1 Lorbeerblatt, 2—3 Eßl. Essig, $\frac{1}{2}$ l Wasser.

Die gehäutete Leber wird in kleine, dünne Scheibchen geschnitten (taler groß). Man macht Fett heiß, dämpft darin die feingeschnittene Zwiebel weich und dann die Leber mit, bis sie nicht mehr blutig ist, streut dann das Mehl darüber und läßt es Farbe bekommen. Nun gießt man soviel heißes Wasser zu, daß es mit der Leber gleichsteht, gibt die Gewürze zu, läßt sie nochmal gut aufkochen, verjucht und bringt gleich zu Tisch. Bereitungszeit: 20 Minuten.

17. **Zungenmus (=Haishee)** für 2 Mahlzeiten.

Zutaten: 1 Kalbsgeschlinge (Zunge und Herz), Suppengrün, 1 Eßl. Salz, 50 g Mehl, 40 g Fett, 2—3 l Wasser, 1 Zwiebel, 2 Pr. Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 2—3 Eßl. Essig.

Zunge und Herz werden in Stücke geschnitten, recht sauber gewaschen und in Wasser mit Grünzeug und Salz weichgekocht. Nachdem das Gefochte abgekühlt ist, wiegt man es auf dem Brett nicht allzu fein, macht eine dunkle Mehlschwitze, füllt diese mit der Zungenbrühe auf, gibt die Gewürze und dann das Gewiegte zu und läßt das Ganze noch einmal gut aufkochen. Bereitungszeit: 1 $\frac{1}{2}$ —2 Std.

18. **Bratwurst.**

Zutaten: 250 g Bratwurst, 40 g Fett, $\frac{1}{8}$ l Wasser.

Die Wurst wird mit kochendem Wasser übergossen, abgetrocknet, mit einer Nadel gestupft und in heißem Fett auf beiden Seiten bei mäßigem Feuer gelb gebraten. Dann nimmt man sie heraus, gießt etwas heißes Wasser in die Pfanne, kocht die Sauce auf und gießt sie über die Würste.

19. **Fische zu kochen: Schellfisch, Kabeljau, Stockfisch usw.**

Zutaten: $\frac{3}{4}$ kg Fisch (Stockfisch gewässert), von getrocknetem 375 g, 2 l Wasser, 2 Eßl. Salz, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 6—8 Pfeffer- und Gewürzkörner.

Jeder Fisch wird zuerst geschuppt, wenn nötig ausgenommen und reingewaschen; getrockneter Stockfisch zuvor 2—3 Tage in öfters zu erneuerndem Wasser gewässert. Ganze Fische und Stockfisch stellt man stets mit lauwarmem, Fischstücke (Kabeljau) mit heißem Wasser auf. Stockfisch darf erst kurz vor dem Anrichten gesalzen werden, während alle anderen gleich mit reichlich Salz versehen werden müssen. Man läßt sie langsam zum Kochen kommen und dann an der Seite, je nach der Größe, 10—15 Minuten ziehen, Stockfisch $\frac{1}{2}$ Stunde. Gefochter Fisch wird entweder mit Butter oder einer Senfsauce, Stockfisch mit in Butter gebräunter Zwiebel, zuweilen auch mit Sauerkraut, zu Tisch gegeben. Bereitungszeit: 1—1 $\frac{1}{2}$ Stunde.

20. **Fisch zu backen. Grüne Heringe, Schellfische, Weißfische usw.**

Zutaten: $\frac{3}{4}$ kg Fische (3—4 Stk.), 1 Eßl. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 1 Eßl. Mehl, 4 Eßl. Weckmehl, 50 g Fett.

Die wie vorstehend zubereiteten Fische werden gesalzen und gepfeffert, nach 1 Std. in mit Mehl gemischtem Reibbrot umgewendet und in heißem Fett auf beiden Seiten gelb gebacken. Backzeit: 10—15 Min.

III. Saucen (Beigüsse).

Die Grundlage zu fast allen Saucen bildet die weiße oder braune Mehlschwitze. Sie dient allein verwendet auch dazu, die Speisen wohlschmeckender zu machen und zu binden, mit einer Flüssigkeit glatt gerührt, bildet sie mit Zusätzen wie Senf, Zwiebel etc. die verschiedensten Saucen.

21. Weiße Grundsauc zu Blumenkohl-, Zwiebel-, Meerrettich-, Petersilienauce etc.

Zutaten: 30 g gutes Fett oder Butter, 40 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l klare Fleisch- oder Gemüsebrühe.

Das Mehl wird in Fett oder Butter unter stetem Rühren gedämpft bis es kraus, aber nicht gelb ist, dann mit der gewünschten Flüssigkeit abgelöscht und mit den nötigen Gewürzen $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Std. langsam gekocht. Durch Verwendung von Blumenkohl-, Spargelbrühe etc. entstehen die zu diesen Gemüsen verwendeten Beigüsse, durch Zusatz von Meerrettich, Zwiebel, Petersilie, Sardellen etc. die Saucen mit diesen Namen. Nach Belieben können einige dieser Saucen beim Anrichten mit Eigelb abgerührt werden.

22. Braune Grundsauc.

Zutaten von Fett und Mehl wie oben, $\frac{1}{4}$ l Bratenjauc, $\frac{1}{4}$ l Wasser oder Fleischbrühe, 1 Zwiebel, Gewürze.

Diese findet zu allen dunklen Speisen und Saucen Verwendung. Das Mehl wird nach Belieben mit Zugabe von Zwiebel, wie vorstehend angegeben, braun geröstet. Zum Glattrühren verwendet man kräftige Fleischbrühe, Bratenjauc, oder Wasser mit einem Zusatz von Fleischextrakt. Man gibt noch die gewünschten Gewürze (Pfeffer, Nelken, Lorbeerblatt, Essig) hinzu und läßt die Sauce die erforderliche Zeit kochen. Diese Sauce verwendet man zu braunem Kartoffelgemüse, Haschee etc.

IV. Gemüse und Kartoffelspeisen.

Bei der Zubereitung der ersteren unterscheidet man solche, welche ihres strengen Geschmacks wegen abgebrüht und solche, welche gedämpft werden. Das Abbrühen hat im offenen Topf mit reichlich kochendem Wasser und Salz zu geschehen, bei grünem Gemüse unter Zugabe von etwas Natron, um die Farbe zu erhalten. Das Gemüse darf nicht länger als nötig darin gelassen werden, nötigenfalls ist das Wasser einmal zu erneuern. Das Kochwasser von Blumen-, Rosenkohl, Kohlrabi etc. verwendet man zum Beiguß oder zu einer Suppe. Junge Gemüse wie Erbsen, Karotten, Bohnen, auch fein geschnittenes Weiß- und Rotkraut (=Kohl) werden nicht abgekocht, sondern in Fett gedünstet und wenig Wasser oder Fleischbrühe zugegeben. Es muß stets soviel Brühe daran sein, daß man sie beim Schräghalten des Topfes sehen kann, um das Anbrennen zu verhüten. Zum Nachfüllen soll nur kochendes Wasser verwendet werden. Gemüse muß stets vor dem Feinschneiden gewaschen werden.

23. Spinat, Mangold (Römischer Kohl), Melde, Winterkohl.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ kg Gemüse, 3 l Wasser, 2 Eßl. Salz, 30 g Fett, 30 g Mehl, 1 Teelöffel Salz (1 Pr. Pfeffer, 1 Zwiebel).

Das Gemüse wird gepuht, gewaschen, in Salzwasser abgebrüht, abgeseigt und mit kaltem Wasser übergossen. Dann drückt man es aus, hackt es fein, bereitet eine helle Mehlschwitze, nach Belieben mit etwas fein geschnittener Zwiebel, gibt das Gemüse zu, läßt es etwas mitdünsten, verdünnt dann mit kochendem Wasser, Fleischbrühe oder etwas Milch, fügt das Gewürz bei und läßt es aufkochen. Will man diese Gemüse vermehren, gibt man beim Dämpfen des Gemüses 1—2 eingeweichte, ausgebrühte Brötchen oder etwas gekochte geriebene Kartoffeln zu. Bereitungszeit 2—3 Std.

24. Grüne Bohnen, Erbsen und Gelberüben.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ kg Bohnen oder $\frac{1}{2}$ kg Erbsen, $\frac{1}{2}$ kg Gelberüben, 30—40 g Fett oder Butter, 1 Teel. Salz, 2 Teel. Mehl, 1 Teel. Petersilie, $\frac{1}{2}$ l Wasser, (1 Teel. Zucker).

Die vorbereiteten, gewaschenen Gemüse werden mit etwas Salz in heißem Fett langsam gedünstet. Nach 10—20 Minuten setzt man etwas Wasser oder Fleischbrühe zu und läßt sie ohne zu rühren weich werden. Kurz vor dem Anrichten stäubt man das Mehl, bei Erbsen und Gelberüben auch etwas Zucker darüber, schwenkt das Gemüse gut um und läßt es noch einmal aufkochen. Zuletzt gibt man die fein gehackte Petersilie zu. Bereitungszeit: 1— $1\frac{1}{2}$ Std.

25. Sauerkraut.

Zutaten: $\frac{3}{4}$ kg Sauerkraut, $\frac{3}{4}$ l Wasser, 125 g Speck oder 60 g Fett, 1 Zwiebel, 10 g Mehl oder 1 Kartoffel.

Das fest ausgebrühte Sauerkraut wird aufgelockert, wenn es zu sauer sein sollte, durchgewaschen und mit Wasser aufgesetzt. Verwendet man Speck, so kocht man diesen etwa 1 Std. mit, andernfalls macht man das Fett heiß, dünstet die Zwiebel weich darin, fügt ein wenig Mehl zu und läßt dann die Schwitze mit dem Gemüse aufkochen. Neues Sauerkraut setzt man gern mit Fett und Zwiebel auf, gibt dann das Wasser zu und läßt es weich kochen. Man bindet es in diesem Fall vor dem Anrichten durch eine darangeriebene rohe Kartoffel. Erbsenbrei und Kartoffelbrei schmeckt gut dazu. Kochzeit: 2—3 Std.

26. Eingemachte Bohnen mit weißen Bohnen.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ kg grüne, $\frac{1}{2}$ kg weiße Bohnen, ca. 3 l Wasser, 60 g Fett, 10 g Mehl, 2 Pr. Pfeffer.

Die gewaschenen, grünen und weißen Bohnen werden, jede Sorte besonders, in viel Wasser ohne Salz weich gekocht und abgeschüttet. Dann dämpft man in der Hälfte des Fetts das Mehl, gibt die grünen Bohnen nebst etwas Wasser oder Fleischbrühe zu, würzt mit etwas Pfeffer und läßt sie aufkochen. Zu den weißen Bohnen gibt man die andere Hälfte des Fetts, etwas Pfeffer und feines Salz, schwenkt sie gut um und legt davon einen Kranz um die grünen Bohnen. Man kann sie auch mit diesen mischen. Kochzeit: 2—3 Stunden.

27. **Bodenkohlraben (Stedrüben) und Weißerüben mit Schweinefleisch.**

Zutaten: 1 großer Bodenkohlrabi oder 3—4 weiße Rüben, $\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln, 375 g frisches oder gesalzenes Schweinefleisch, 3—4 l Wasser, 1—2 Eßl. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 30 g Mehl.

Die Rüben oder Kohlrabi werden geschält, gewaschen, in Streifen geschnitten und mit kochendem Wasser und Salz aufs Feuer gestellt. Nach halbstündigem Kochen wird das Wasser abgegossen und soviel frisches kochendes zugegossen, daß sie eben bedeckt sind; $1\frac{1}{2}$ Std. vor dem Anrichten steckt man das Fleisch hinein und legt die in Würfel geschnittenen Kartoffeln obenauf. Sobald diese weich geworden, macht man eine Mehlschwitze, löscht diese mit der Gemüsebrühe ab, würzt mit Pfeffer und gibt die Sauce, nachdem das Fleisch aus dem Topf genommen ist, über das Gemüse. Man rührt es gut um und läßt es nochmals aufkochen. Bereitungszeit 3 Std.

28. **Rot- oder Weißkohl gedämpft (Rot- und Bayerisch Kraut).**

Zutaten: 1 großer Kopf Rot- oder Weißkraut, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 2—3 Eßlöffel Essig, $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 50 g Fett, 1 Zwiebel, 2 Teel. Mehl. (1—2 Apfel, 1 Teel. Zucker.)

Die äußeren Blätter werden entfernt, der Kohl gewaschen und fein geschnitten und mit Salz und Essig vermischt; letzteres ist besonders bei Rotkohl der Farbe wegen nötig. In heißem Fett läßt man die fein geschnittene Zwiebel weich, aber nicht gelb werden, gibt dann den Kohl zu und dünstet ihn unter öfterem Umrühren damit, bis er zusammengefallen ist. Dann gibt man soviel Wasser daran als zum Weichkochen nötig ist und ersetzt das eingefochte von Zeit zu Zeit. Nach Belieben können einige in Scheiben geschnittene Apfel und etwas Zucker beim Kochen zugegeben werden, wodurch das Gemüse sehr wohlschmeckend wird. $\frac{1}{2}$ Std. vor dem Anrichten streut man das Mehl darüber, schwenkt den Topf gut um und läßt es nochmals aufkochen. Bereitungszeit 2—3 Std.

29. **Kartoffelgemüse (Petersilien- und Rahmkartoffeln).**

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ l Wasser oder $\frac{1}{2}$ l Fleischbrühe, 1 Eßl. Salz, 30 g Fett, 30 g Mehl, 1 Eßl. gehackte Petersilie oder $\frac{1}{2}$ Tasse saurer Rahm.

Die geschälten Kartoffeln werden in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben geschnitten und in Fleischbrühe oder Salzwasser gar, aber nicht zu weich gekocht. Dann macht man eine helle Grundsaucе, die mit der Brühe von den Kartoffeln abgelöscht wird, gießt sie über die Kartoffeln, läßt sie darin aufkochen und gibt zuletzt feingehackte Petersilie oder sauren Rahm daran. Bereitungszeit 1 Std.

30. **Kartoffelbrei.**

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Wasser, 1 Eßl. Salz, $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Teel. Salz.

Die geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln werden in Salzwasser weichgekocht, abgegossen, zerstampft und mit heißer Milch auf dem Feuer aufgekocht und glatt gerührt.

V. Salate.

Außer den verschiedenen grünen Salaten, wie Kopf-, Schnitt-, Endiviensalat usw., werden Salate auch aus grünen und weißen Bohnen, Gurken, Rettichen, Rot- und Weißkraut, Sellerie, ja sogar aus Fisch und Fleischresten bereitet. Am meisten wird aber Kartoffelsalat allein oder mit Zugabe von Hering, Roterüben etc. gemacht.

Die Zutaten zu jedem Salat sind etwa: 2 Eßl. Öl, 3–4 Eßl. Essig, 1 Teel. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 1 kleine Zwiebel (Senf).

Bei allem grünen Salat ist außer sauberem Verlesen und reinem Waschen ein vorsichtiges Vermengen mit den Zutaten die Hauptsache, damit er ansehnlich auf den Tisch kommt.

Zu Kartoffelsalat muß, um ihn saftig zu bekommen, $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ l heißes Wasser und mehr Öl genommen werden.

Grüne Bohnen müssen zuerst gepuzt, geschnitten und weich gekocht, Sellerie erst weich gekocht, geschält und geschnitten werden. Beide werden wie auch Kartoffelsalat warm mit den Zutaten vermischt.

Zu Rot- und Weißkrautsalat wird der Kohl zuerst fein geschnitten oder gehobelt und in Fett oder würfelig geschnittenem, ausgebratenem Speck mit Zwiebel, Essig und Salz gedünstet. Dieser Salat wird in der Regel warm auf den Tisch gebracht und ist so bekömmlicher als roh zubereitet. Bereitungszeit $1\frac{1}{2}$ Std.

VI. Obst zu kochen.

Man verwendet zum Kochen von Obst irdene oder gut emaillierte Töpfe. — Alle frischen Früchte sind, entsprechend vorbereitet und gewaschen, mit wenig Wasser, da sie viel Saft ziehen, langsam weich zu kochen, damit sie möglichst ihre Form behalten. Man gibt die erforderliche Menge Zucker, die je nach Sorte und Reifegrad verschieden ist, nach Belieben auch Zimt oder Zitronenschale zu. Äpfel können durch ein Sieb getrieben werden. Birnen haben die längste Kochzeit und deshalb auch mehr Wasser nötig. Man kocht sie, geschält und in Viertel oder Achtel geschnitten, bis sie eine rote Farbe haben. Sie haben wenig, oft keinen Zucker nötig.

Getrocknetes Obst muß vor der Zubereitung gewaschen, aufgewaschen und mit dem Einweichwasser und einer geringen Zugabe von Zucker längere Zeit gekocht werden. Es ist, dem höheren Preis entsprechend, eine kleinere Menge davon nötig als von frischem Obst.

VII. Milch-, Mehl- und Eierspeisen.

Die zur Verwendung gelangende Milch kann abgerahmt sein; das Mehl soll gesiebt, die Eier mit Vorsicht aufgeschlagen werden, namentlich dann, wenn das Eiweiß zu Schnee geschlagen werden muß. Das zum Backen zu verwendende Fett soll heiß sein, ehe das zu Backende hineinkommt. Man soll rasch, doch auf nicht zu starkem Feuer backen, da sonst die Speisen nicht gar werden und das Fett

verbrennt; es soll auch kein Fett auf den Herd kommen, da dies nicht nur ein Verlust ist, sondern auch gefährlich werden kann. Übrig gebliebenes Backfett gieße man nicht zu dem frischen Fett zurück, sondern verwahre es besonders.

31. Reiskreis (Milchreis).

Zutaten: 250 g Reis, $\frac{3}{4}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ l Wasser, 1 Teel. Salz, 30 g Zucker, 1 Pr. Zimt.

Der Reis wird gründlich gewaschen, abgebrüht, mit dem Wasser aufgequollen, die heiße Milch und Salz zugegeben und langsam, ohne zu rühren an der Seite des Herdes oder in der Kochkiste weich gekocht. Er wird mit Zucker und Zimt zu Tisch gegeben. Bereitungszeit $1\frac{1}{2}$ Std.

32. Grießbrei.

Zutaten: 1 l Milch, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 125 g Grieß, 1 Teel. Salz, 20 g Zucker, 1 Pr. Zimt.

Milch und Wasser werden mit dem Salz zum Kochen gebracht, dann der Grieß langsam unter beständigem Rühren eingestreut und dick gekocht. Er wird mit Zucker und Zimt zu Tisch gegeben. Bereitungszeit $\frac{1}{2}$ Std.

33. Grießklöße.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 250 g Grieß, 1 Teel. Salz, 1 Eßl. Zucker, 1 Ei, 50 g Backfett.

Der Grieß wird, wie vorstehend angegeben, dick gekocht. Sobald sich die Masse vom Topfe löst, rührt man das zer Schlagene Ei darunter und sticht mit einem in heißes Fett getauchten Löffel eigroße Klöße aus. Diese schmäلت man mit dem übriggebliebenen Fett, in welchem 1 Eßl. Krumen gelb geröstet wurde, ab. Die Masse kann auch zum Erkalten ca. 2 cm dick auf ein angefeuchtetes Brett gestrichen, verschobene Vierecke davon geschnitten und diese in heißem Fett auf beiden Seiten gelb gebacken werden. Bereitungszeit 1— $1\frac{1}{2}$ Std.

34. Pfannkuchen.

Zutaten: 250 g Mehl, 2 Eier, $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Teel. Salz, 80 g Fett ($\frac{1}{2}$ kg Obst, 30—40 g Zucker, 1 Pr. Zimt).

Das Mehl wird mit Eiern und Salz unter ständigem Rühren und allmählichem Zugeben der Milch glatt gerührt. Dann macht man ca. 10 g Fett in der Pfanne dampfend heiß, gibt soviel von dem Teig hinein, daß es einen dünnen Kuchen gibt, welchen man unter Rütteln der Pfanne auf beiden Seiten schön gelb bäckt. Pfannkuchen müssen rasch gebacken und gleich auf den Tisch gebracht werden. Zu **Obstpfannkuchen** wird der Teig etwas dicker angerührt, da die Kuchen dicker gebacken werden müssen. Die gebiortelten, in dünne Scheiben geschnittenen Apfel oder entstieltten Kirichen werden gleich unter die Masse, Heidelbeeren und Zwetschen dagegen erst auf die Masse gegeben, nachdem sie in die Pfanne gefüllt ist. Diese Pfannkuchen bäckt man zugedeckt

langsam auf der ersten Seite gelb, streut dann über die Früchte etwas Semmelkrumen oder gibt noch etwas Teig darauf, wendet sie vorsichtig mit einem Deckel um, bäckt sie auf der zweiten Seite gar, richtet sie auf eine erwärmte Platte an und bestreut sie mit Zucker und Zimt. Bereitungszeit 1 Std.

35. Weckshnitten.

Zutaten: 3 Brötchen, Wasser, 180 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, 1 Teel. Salz, 60 g Fett, 2 Eßl. Zucker, 1 Pr. Zimt.

Die Brötchen werden in fingerdicke Scheiben geschnitten, rasch in heißes Wasser getaucht und auf ein Sieb gelegt. Dann wendet man sie in dem Teig, der nach voriger Angabe dickflüssig bereitet ist, bäckt sie in heißem Fett auf beiden Seiten schön gelb und bestreut sie auf der Platte mit Zucker und Zimt.

36. Kartoffelpfannkuchen (Reibekuchen).

Zutaten: 1 kg rohe, 3—4 gekochte Kartoffeln, 1 Eßl. Salz, $\frac{1}{4}$ l Milch, 2 Brötchen oder 50 g Mehl, (1 Ei), $\frac{1}{4}$ l Öl oder Fett.

Die geschälten, gewaschenen Kartoffeln werden gerieben, die Brötchen zerschnitten und mit kochender Milch übergossen. Sie werden verrührt und mit Salz und den gekochten, geriebenen Kartoffeln zu der Masse gegeben, von welcher man in reichlich heißem Fett oder Öl kleine Kuchen auf beiden Seiten braun und knusprig bäckt. Bereitungszeit: $1\frac{1}{2}$ Std.

37. Dampfnudeln (Hesentlöze).

Zutaten: 300 g Mehl, 10 g Hefe, reichlich $\frac{1}{8}$ l Milch, 1 Ei, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 2 Eßl. Zucker, 30 g Fett.

Zum Baden: 30 g Fett, $\frac{2}{10}$ l Wasser, 1 Pr. Salz.

Zum Kochen: 3 l Wasser, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz.

Die Hefe wird mit 3—4 Eßl. der Milch (lauwarm) glatt gerührt und damit in der Mitte des Mehls ein kleiner Vorteig (Hefestück) dicklich angerührt. Nachdem derselbe aufgegangen ist, gibt man die übrigen erwärmten Zutaten zu und verarbeitet den Teig, bis er sich von der Schüssel löst. Man läßt ihn, bis er seinen doppelten Umfang erreicht hat, aufgehen und setzt dann eisdicke Ballen davon auf ein mit Mehl bestreutes Brett zum nochmaligen Aufgehen. Für Dampfnudeln kann der Teig auch daumendick ausgerollt und mit einem Glas ausgestochen werden. Man setzt sie in einer gut verschließbaren Pfanne mit heißem Fett unter Zugabe von etwas Wasser und Salz auf, kocht sie erst gar (10 Minut.) und läßt sie, nachdem das Wasser verdampft ist, in dem verbleibenden Fett gelb backen. Die Pfanne darf während dieser Zeit nicht geöffnet werden. Um Hesentlöze zu bereiten, legt man die Teigballen in einen Topf mit reichlich kochendem, schwach gesalzenem Wasser, läßt sie zugedeckt 15 Minuten kochen, nimmt sie dann mit dem Schaumlöffel heraus und richtet sie an. Bereitungszeit 2—3 Std.

38. Hefentüchlein — Kräppel.

Zutaten wie im vorigen Rezept. 1 lb Fett, Palmin oder Öl zum Backen, 3 Eßl. Zucker und 1 Pr. Zimt zum Bestreuen.

Die Zubereitung und Behandlung des Teiges ist wie vorstehend angegeben. Nachdem der Teig aufgegangen ist, rollt man ihn 1 cm dick aus und rädert oder schneidet Vierecke aus. Diese läßt man nochmals aufgehen. Man kann auch den Teig mit einem in heißes Fett getauchten Löffel ausstechen, die Ruchlein gleich in dieses Fett einlegen und schwimmend auf beiden Seiten backen. Beim Herausnehmen läßt man sie gut abtropfen und bestreut sie noch warm mit Zucker und Zimt. Die Hitze des Fetts muß vor dem Backen durch Einlegen eines Teigtüchchens probiert werden, welches sofort wieder an die Oberfläche kommen und sich gelb färben muß; ist das Fett zu heiß, so verbrennt das Gebäck, und das Fett wird verdorben. Bereitungszeit $2\frac{1}{2}$ —3 Std.

VIII. Kuchenbacken.

Ein weicher Teig wie zu Bund (Topfkuchen) kann mit dem Löffel gerührt, ein festerer (Weißbrot) mit der Hand geknetet werden, bis er sich von dieser und der Schüssel löst. Den ersteren füllt man gleich in die zum Backen bestimmte vorbereitete Form, während man den festeren zuerst in der mit Mehl bestreuten Schüssel aufgehen läßt. Erst dann wird er in die Form gebracht oder ausgerollt und nochmal zum Aufgehen warm gestellt. Kuchenformen bestreicht man mit geschmolzener Butter oder Palmin, erwärmte Kuchenbleche auch mit einer fetten Speckschwarte.

Die Wärme des Ofens muß mindestens $\frac{1}{2}$ Std. vor dem Einschieben des Backwerks probiert werden, um den zum Backen nötigen Hitzeegrad zu erreichen. Aufmerkame Behandlung und Beobachtung des Herdes werden bald die zum Backen nötige Erfahrung geben. Kleine, dünne und sehr süße Kuchen brauchen wenig Hitze; saftige Obst- und sehr große Kuchen mehr Hitze. Backpulverkuchen dürfen nicht viel Oberhitze haben. Während des Backens soll der Backofen nicht zu früh und nicht zu oft geöffnet werden; Rütteln an der Kuchenform ist zu vermeiden, dagegen vorsichtiges Drehen derselben öfters nötig. Ein Kuchen soll stets nach der Uhr, aber eher $\frac{1}{4}$ Std. länger als zu kurz, gebacken werden. Zu langsames Backen und zu langes Belassen des Kuchens im Ofen macht ihn aber ofenrot. Der fertig gebackene Kuchen soll etwa 10 Minuten in der Wärme langsam abkühlen, ehe er aus der Form genommen wird. Er wird zum Abdampfen am besten auf einen Drahtdeckel gelegt und gleich mit Zucker bestreut.

40. Weißbrot.

Zutaten: 1 kg Mehl, 20 g Hefe, $\frac{1}{2}$ l Milch, 100—120 g Fett, 50—60 g Zucker, 1 Teel. Salz.

Bereitung und Behandlung wie vorstehend. Den aufgegangenen Teig formt man lang oder rund, legt ihn auf das vorbereitete Blech zum nochmaligen Aufgehen, sticht ihn dann mit einer Gabel, bestreicht ihn mit Milch oder zer schlagenem Ei und bäckt ihn in guter Hitze $1\frac{1}{2}$ Std.

40. **Einfache Obstkuchen.** (Obiges Verhältnis gibt 2—3 kleine oder 1 großen Kuchen.)

Zu diesen, wie zu den gewöhnlichen Zimt- und Streufelkuchen, bildet meist der vorstehende oder ein etwas besserer (mürberer) Hefeteig den Boden. Zu Obstkuchen rollt man ihn dünn, zu Kaffeekuchen dicker (1—2 cm) aus, sticht ihn dann mit der Gabel, damit er keine Blasen bekommt, bringt das vorbereitete Obst, Zucker und Zimt oder Streufel darauf und läßt ihn nochmal aufgehen. Bei sehr saftigen Früchten wie Heidelbeeren etc. streut man zuvor Krumen auf den Teig; Zucker dagegen erst, nachdem der Obstkuchen gebacken ist. Ausgefertigte Zwetschen legt man mit der offenen Seite nach oben dicht nebeneinander auf den Kuchen. Äpfel werden je nach der Größe in 4 oder 8 Teile geschnitten, regelmäßig auf den Teig gelegt, Zucker und Korinthen, nach Belieben auch kleine Butterslöckchen darüber gestreut und gebacken.

41. **Streufel.**

Zutaten: 250 g Mehl, 125 g Zucker, 125 g Butter, eine Messerspitze Zimt.

Mehl, Zucker und Zimt werden gemischt, die zerlassene Butter unter beständigem Rühren langsam dazu gegeben und die Masse dann mit den Händen zu kleinen Klümpchen verarbeitet, die, nachdem der ausgerollte Teig mit Butter bestrichen ist, darauf gegeben werden.

42. **Bund — (Zopf Kuchen).**

Zutaten: $\frac{1}{2}$ kg Mehl, 20 g Hefe, reichlich $\frac{1}{4}$ l Milch, 3 Eier, 125 g Butter oder Palmin, 100 g Zucker, 1 Teel. Salz, $\frac{1}{2}$ abgeriebene Zitrone oder 80—100 g Rosinen, 3 Eßl. Semmelkrumen.

Die Form wird gut mit flüssigem Fett oder Butter bestrichen und mit Semmelkrumen bestreut. Der Teig mit den angegebenen Zutaten nach den vorigen Angaben zubereitet und kräftig geschlagen, bis er Blasen hat. Dann füllt man die Form zur Hälfte damit, läßt ihn in der Wärme langsam aufgehen und bäckt ihn bei guter Hitze 1 Std. Bereitungszeit 3 Std.

Verwendung von Backpulver.

Alles Backwerk kann anstatt mit Hefe auch mit Backpulver zubereitet werden. Dieses Verfahren ist insofern einfacher, als der Teig gleich fertig gemacht und gebacken werden kann und keine Zeit zum Aufgehen nötig ist. Auch ist ein Mißlingen des Kuchens nicht leicht möglich. Die Anwendung von Backpulver ist besonders zu empfehlen, wenn man in kurzer Zeit ein Gebäck fertig stellen will, doch wird es die Hefe niemals ganz zu ersetzen imstande sein, da letztere billiger ist, den Teig ausgiebiger und auf die Dauer angenehmer zu essen macht. Die Rezepte zu Backpulverkuchen sind auf den Backpulverpäckchen stets angegeben.

IX. Krankenspeisen.

(Für 1 Person berechnet.)

43. Schleimsuppe.

Zutaten: 2 Eßl. Haferflocken, 30 g Butter, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, $\frac{1}{2}$ l Wasser.

Die Haferflocken werden mit Wasser, Butter und Salz aufgestellt, 20—30 Minuten langsam gekocht und durch ein feines Sieb gerührt. Die Suppe kann beim Anrühren mit 1 Eigelb und Zugabe von Fleischextrakt oder einiger Tropfen Maggi-Würze noch sehr verbessert werden.

44. Geschabtes Beefsteak.

Zutaten: 125 g mageres Rindfleisch ohne Knochen, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, 1 Eßl. Wasser, (1 Pr. Pfeffer), 30 g Butter oder Fett (1 H. Zwiebel).

Das Fleisch wird geschabt oder gehackt, mit Salz und Wasser vermischt und rund ca. 2 cm dick geformt. Man brät es in heißer Butter rasch auf beiden Seiten hellbraun, gießt noch etwas heißes Wasser zu, läßt es zugedeckt noch einige Minuten dünsten und richtet es dann mit der Sauce an. Bratzeit 8—10 Minuten.

45. Kalbschnitzel oder -rippchen (Kotelett).

Zutaten: 1 Schnitzel oder Kotelett, 1 Eßl. Milch oder $\frac{1}{2}$ Eiweiß, $\frac{1}{2}$ Teel. Salz, (1 Pr. Pfeffer), 1 Eßl. Krumen, 30 g Fett oder Butter.

Das Schnitzel soll aus der Keule geschnitten werden. Beim Rippchen ist das Fleisch vom Knochen zurückzustreifen, dann wird es geklopft, gesalzen, (gepfeffert) in etwas Milch oder Eiweiß und in mit wenig Mehl vermischten Krumen gewendet und in heißem Fett nicht allzu rasch auf beiden Seiten gelb gebacken. Bratzeit 10 Minuten.

46. Reisgemüse.

Zutaten: 40 g Reis, 30 g Butter, 1 Teel. Salz, reichlich $\frac{1}{4}$ l Wasser.

Der gewaschene, abgebrühte Reis wird langsam ohne zu rühren an der Seite des Herdes mit den angegebenen Zutaten aufgequollen. (1 Std.)

47. Rührei.

Zutaten: 2 Eier, 1 Eßl. Wasser oder Milch, 2 Pr. Salz, 10 g Butter.

Die Butter wird heiß gemacht; die mit Wasser oder Milch und Salz gut geschlagenen Eier zugegeben und mit einem Löffel beständig strichweise gerührt, bis sie anfangen dick zu werden. Das Rührei wird gleich auf einen erwärmten Teller angerichtet. Bereitungszeit 5 Minuten.

